

Je leest de 2^e Haltergrepen van 2017

Let op!!!

Op **vrijdag 21 april 2017** is de algemene ledenvergadering. De vergadering begint om 20.30 uur. Notulen 2016 zijn opvraagbaar bij de secretaris.

Wist je dat...

...Ben Punt mooie houten bakjes heeft gemaakt voor het ophangen van de gebruiksaanwijzingen van de fitnessapparaten?

...we een echte feest-/activiteiten commissie hebben. Carola gaat samen met Alexander activiteiten voor de leden organiseren.

...Carel op woensdag en zaterdag een combi Sambo/worstel training geeft?

...Saskia Augustin vanaf dit jaar de Halter website bij gaat houden?

Het gezicht van de vereniging

Fok Binsbergen, erelid



*Hoe ben je ooit begonnen met sporten?

Vroeger deed ik aan atletiek, maar daar werd ik zo mager van dat ik wat aan krachttraining wilde doen. Toen ben ik bij Sandow terecht gekomen (worstel- en krachtsportvereniging) Daar heb ik een officieel diploma gehaald en ben training gaan geven.

*Wanneer ben je lid van de Halter geworden?

Precies weet ik 't niet (jaren '70, red.) maar ik ben door de Halter gevraagd om daar ook krachttraining te gaan geven. Met geleend materiaal van Sandow en eigen gemaakt haltermateriaal ben ik toen bij de Halter begonnen.

*Wat heb je naast krachttraining nog meer gedaan?

Naast krachttraining, worstelen heb ik ook de jeugd begeleid en in de jaren '80 heb ik de dames (samen met Meindert) fitness- en conditietraining gegeven.

*Heb je hobby's?

Voorheen was ik een echte verenigingsman, dat was mijn hobby. Ik ging 3 keer per week naar de Halter en was altijd bij de worstelwedstrijden aanwezig. Later gingen we veel fietsen. Nu ben ik 90 jaar en doen we het wat rustiger aan. We genieten van ons uitzicht over de Zaan.

*Heb je nog een wens?

Dat ik nog lang gezond mag blijven.

Leuke apps voor sporters

JEFIT Workout App

Deze app is eigenlijk de tegenhanger van Nike training club (1^e kwartaal 2017) Deze app is zowel voor mannen als vrouwen te gebruiken. Vooraf stel je doelen en met de app ga je aan

de slag. Ook in deze app worden de oefeningen voor gedaan door een grafisch poppetje. De gegevens worden centraal opgeslagen ergens in op een online server waardoor het mogelijk is om je vorderingen te delen met anderen.

Sambo

Op 11 maart is Carel naar de Dutch Open in Dalfsen geweest. Hij heeft daar Remo Smeer gecoacht. Remo kwam uit voor de Halter en heeft in de 90 kg klasse een tweede plaats behaald. Super gedaan !

Onder voorbehoud is de eerstvolgende kernploegtraining op zondag 21 mei om 11.00 uur.

Foto's van de Halter

Bij de brand in de Wilhelminaschool zijn destijds veel foto's van de Halter verloren gegaan die Ton Eijk had gemaakt en welke door Fred Rutten waren ingelijst. Een stukje geschiedenis was hiermee verdwenen. De negatieven waren nog in het bezit van Ton en nu heeft hij deze weer opnieuw ontwikkeld. Fred heeft hier weer mooie ingelijste collages van gemaakt, voorzien van ondertiteling. Een prachtig initiatief wat te bewonderen is in ons clubgebouw. Mooi gedaan mannen!

Activiteit bij de Halter, zet in je agenda!!!

Grote zomer BINGO, wie doet er mee? Op **zaterdag 17 juni om 20.00 uur** wordt er een bingo georganiseerd bij de Halter. Deze is toegankelijk voor leden, donateurs adverteerders en introducees. We spelen 8 rondes en het kost € 5,- Er zijn mooie prijzen en er is zelfs een Mysterybox te winnen. Graag opgeven vóór 11 juni via de mail, inschrijflijst in de zaal of per telefoon (Carola 06-25001098) i.v.m. inkopen.

Verder zal er vlak voor de zomervakantie het slaapfeest voor de jeugd plaatsvinden en in het najaar gaan we weer klaverjassen. Info volgt nog.